النظام الغذائي ١٣٠٠ سعرة حرارية

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ١٣٠٠ سعرة حرارية في اليوم

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
الفطور	نشويات	٢	نصف خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	١	٣٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	فاكهة	١	حبة تفاح
الغداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	١	٣٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	١	نصف كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة

عدد الحصص في اليوم

- ٢ حصة حليب
- ٣ حصص خضار
- ٢ حصة فواكه
- ٧ حصص نشويات
- ٣ حصص بروتين
- ٢ حصة دهون

- يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



عيادة التغذية العلاجية